

# *Gentle Birth* Untuk Kenyamanan Persalinan Di Kelas Ibu Hamil Puskesmas Bungursari Tasikmalaya

**Melsa Sagita Imaniar<sup>1</sup>, Sri Wahyuni Sundari<sup>2</sup>, Winda Windiyani<sup>3</sup>**

<sup>123</sup> Program Studi Diploma III Kebidanan

Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Jl. Tamasari Km 2,5 Kota Tasikmalaya Telp (0265) 2350982

Email: [melsa.sagita@umtas.ac.id](mailto:melsa.sagita@umtas.ac.id)<sup>1</sup>, [sriwahyuni@umtas.ac.id](mailto:sriwahyuni@umtas.ac.id)<sup>2</sup>, [windawindiyani@umtas.ac.id](mailto:windawindiyani@umtas.ac.id)<sup>3</sup>

## **Abstrak**

*Puskesmas Bungursari Kota Tasikmalaya tercatat data persalinan tahun 2017 persalinan normal sebanyak 39 sedangkan persalinan dengan rujukan sebanyak 48 dengan indikasi rujuk yaitu PEB, CPD, Partus Lama, dan Partus Macet. Salah satu penyebab tertinggi yaitu partus lama yang dipengaruhi faktor ibu yaitu kecemasan. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk melaksanakan praktik gentle birth pada ibu hamil trimester III sehingga terjadi peningkatan pengetahuan dan latihan ibu hamil melalui kelas ibu hamil dengan gentlebirth sehingga dapat terjadi penurunan kecemasan diharapkan persalinan dengan rujukan menurun serta peningkatan persalinan normal di wilayah kerja puskesmas bungursari. Pengabdian Masyarakat Praktik Gentle Birth untuk Kenyamanan Persalinan dalam Kelas Ibu Hamil diikuti oleh 30 ibu hamil selama 2 hari melibatkan narasumber pakar di bidangnya yaitu Bidan dengan keahlian Hypnobirthing dandilanjutkan pendampingan secara online hingga persalinan. Persiapan pelatihan meliputi pendataan ibu hamil di daerah puskesmas Bungursari dan pelaksanaan di Pustu Bungursari pada bulan Agustus, yang selanjutnya dilakukan pendampingan secara online hingga persalinan dan selesai di bulan Oktober.*

**Kata kunci :** *Gentle Birth, Persalinan, Ibu Hamil*

## **1. PENDAHULUAN**

Persalinan merupakan proses alamiah yang dialami perempuan sebagai salah satu siklus kehidupan, 90-95% persalinan seharusnya dapat berjalan normal pervaginam tanpa komplikasi. Faktanya, masih banyak persalinan yang berakhir dengan induksi dan seksio cesaria (Phillips-moore, 2015). Puskesmas Bungursari Kota Tasikmalaya tercatat data persalinan tahun 2017 persalinan normal sebanyak 39 sedangkan persalinan dengan rujukan sebanyak 48 dengan indikasi rujuk yaitu PEB, CPD, Partus Lama, dan Partus Macet. Salah satu penyebab tertinggi yaitu partus lama yang dipengaruhi faktor ibu yaitu kecemasan. Kecemasan dan rasa nyeri dapat diminimalisir dengan meningkatkan kemampuan ibu untuk melakukan relaksasi selama kehamilan dan persalinan serta persiapan fisik dan psikologis.

*Gentlebirth* adalah salah satu cara untuk mempersiapkan ibu hamil saat kehamilan. *Gentlebirth* bukan hanya memandang ibu bersalin dari segi fisiologis tetapi memandang ibu bersalin sebagai klien secara holistik sebagai makhluk biospsikososial dan kultural. Kunci

dari *Gentlebirth* adalah meminimalisir tindakan medis dengan persalinan yang lembut dan alamiah. Kemampuan komunikasi bidan mutlak diperlukan, *design* dari tempat praktik yang dibuat seperti bersalin di rumah merupakan daya tarik sendiri dari klien (Kamalifard *et al.*, 2012). Teknik dalam *gentlebirthing* yang dipersiapkan sejak kehamilan membuat vagina menjadi lebih lentur dengan berbagai cara antara lain *pelvic rocking*, *birthball*, senam hamil, yoga, belly dance dan lain sebagainya (Phillips-moore, 2015).

Berdasarkan hal tersebut, maka penting dilakukan kegiatan kelas ibu hamil dengan disertai *gentlebirthing*. Prodi D III Kebidanan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya sebagai institusi pendidikan kesehatan mempunyai tugas catur dharma salah satunya adalah pengabdian pada masyarakat melalui kegiatan kelas ibu hamil dengan *gentlebirthing*.

## 2. METODE

Metode pelaksanaan kegiatan dalam program pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan beberapa cara diantaranya:

### 2.1 Pemetaan

Pemetaan dilakukan dengan melakukan analisis permasalahan KIA di Puskesmas Bungursai, diperoleh kasus rujukan tinggi dan angka persalinan normal menurun. Hasil wawancara bidan diperoleh salah satunya faktor kecemasan ibu hamil akibat kurangnya informasi tentang persiapan persalinan. Dari hasil analisis, diperoleh kebutuhan ibu hamil yaitu praktik *Gentlebirth* untuk menambah informasi serta mengurangi kecemasan ibu hamil.

### 2.2 Mediasi dengan Puskesmas Bungursari

Melakukan mediasi perizinan dengan pihak Puskesmas Bungursari dan bidan kelurahan setempat, dengan memaparkan proposal kegiatan meliputi uraian kegiatan materi kegiatan serta narasumber pilihan. Kemudian menjaring ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Bungursari, diperoleh 30 ibu hamil dan bersedia mengikuti kegiatan praktik *Gentlebirth*

### 2.3 Perumusan Masalah dan Solusi

Perumusan masalah dilakukan dengan tujuan mencari solusi yang dapat dilakukan

### 2.4 Metode Penyelesaian Masalah

Metode penyelesaian masalah dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dengan melakukan kegiatan pelatihan praktik *Gentlebirth* bagi ke 30 ibu hamil trimester III untuk menambah dan meningkatkan pengetahuan serta praktik metode *gentlebirth*

## 2.5 Tahap Implementasi dan Pelaksanaan

Metode penyelesaian masalah dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dengan menggunakan metode ceramah, diskusi, praktik bersama dan pendampingan online.

Praktik *gentlebirth* untuk kenyamanan persalinan dikemas dalam kelas ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Bungursari melibatkan pakar di bidang *hypnobirthing* dengan materi praktik yaitu latihan olah nafas, relaksasi, *pelvic rocking*, *perineum massage*, *endorfin massage* dan *birthplan*.

Pelaksanaan dilaksanakan selama 2 hari yaitu 3-4 Agustus 2019 di Pustu Bungursari dengan jumlah peserta 30 ibu hamil trimester III.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan disatu tempat yaitu Pustu Puskesmas Bungursari Kota Tasikmalaya. Kegiatan ini diikuti oleh 30 ibu hamil trimester III yang ada di Kelurahan Bungursari. Kegiatan ini disambut positif oleh peserta serta bidan kelurahan terkait.

Kegiatan berlangsung selama 2 hari dengan durasi waktu 6 jam, dengan uraian sebagai berikut (Phillips-moore, 2015)(Marwiyah dan Pusporini, 2017)(Kamalifard *et al.*, 2012)(Mathew, Nayak dan Vandana, 2012):

### 1. Hari Pertama

Materi dan praktik hari pertama yaitu olah nafas, relaksasi dan *pelvic rocking*. Latihan olah nafas dan relaksasi bertujuan untuk mengurangi kecemasan pada ibu serta mengurangi rasa nyeri pada saat persalinan, *pelvic rocking* bisa menurunkan kejadian nyeri punggung saat persalinan dengan menggunakan *birthball* serta dapat membuat rongga panggul terbuka lebih lebar sehingga janin mengalami penurunan optimal dan meminimalisasi kelainan presentasi janin.

### 2. Hari Kedua

Materi dan praktik hari kedua yaitu *perineum massage*, *endorfine massage* dan *birthplan*. *Perineum massage* adalah teknik yang digunakan untuk melenturkan perineum dengan cara memijat dengan *essensial oil* diharapkan dapat membuat perineum elastis sehingga terhindar dari robekan saat persalinan. *Endorfine massage* yaitu teknik memijat area kanan kiri vertebra untuk menstimulus pengeluaran hormon oksitosin dan endorfine. *Birthplan* yaitu ibu hamil merencanakan setiap detil persalinan nya sehingga pada waktunya nanti.

Gambar 1 Pelaksanaan *Gentle Birth*

Setelah pelatihan *gentlebirth* dan *hypnobirth*, ibu hamil dilakukan pendampingan secara online menggunakan media whatsapp untuk evaluasi latihan serta pelaksanaan persalinan. Berdasarkan pendampingan dan laporan persalinan diperoleh, 26 ibu persalinan berlangsung spontan di BPM wilayah kerja Bungursari dan Poned Bungursari, 4 ibu hamil dengan persalinan rujukan dengan kasus hipertensi, KPD serta Partus lama.

Dengan praktik dan pendampingan *gentlebirth* pada 30 ibu hamil menekan angka persalinan rujukan di Puskesmas Bungursari tahun 2019. *Gentlebirth* adalah salah satu cara untuk mempersiapkan ibu hamil saat kehamilan. *Gentlebirth* bukan hanya memandang ibu bersalin dari segi fisiologis tetapi memandang ibu bersalin sebagai klien secara holistik sebagai makhluk biospsikososial dan kultural. Kunci dari *Gentlebirth* adalah meminimalisir tindakan medis dengan persalinan yang lembut dan alamiah. Kemampuan komunikasi bidan mutlak diperlukan, design dari tempat praktik yang dibuat seperti bersalin di rumah merupakan daya tarik sendiri dari klien. Teknik dalam *gentlebirthing* yang dipersiapkan sejak kehamilan membuat vagina menjadi lebih lentur dengan berbagai cara antara lain pelvic rocking, birthball, senam hamil, yoga, belly dance dan lain sebagainya.



Gambar 2 Foto bersama peserta pelatihan

Praktek yang sering digunakan pada kelas ibu hamil hanya sebatas senam hamil, teknik lain belum dilaksanakan padahal beberapa hasil penelitian menunjukkan dengan *pelvic rocking* dapat menurunkan kejadian nyeri punggung saat persalinan, *birthball* dapat mengurangi kecemasan saat melahirkan. Dengan dilakukan hypno selama kehamilan, ibu hamil merasa lebih tenang dan kecemasan menjadi berkurang. Relaksasi dengan disertai *gentlebirth* mendapatkan hasil yang lebih maksimal (Marwiyah dan Pusporini, 2017).

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan oleh prodi Kebidanan bekerjasama dengan Puskesmas Bungursari Kota Tasikmalaya dapat dikatakan berhasil, karena tingkat kehadiran peserta 100%, serta output persalinan peserta pelatihan 86% berlangsung spontan normal.

#### 5. SARAN

1. Kegiatan pengabdian masyarakat yang bekerjasama dengan kelurahan Bungursari Kota Tasikmalaya semacam ini perlu ditingkatkan lagi. Agar angka rujukan persalinan menurun serta meningkatnya persalinan spontan.
2. Perlu adanya penambahan waktu untuk praktik *gentlebirth* kepada ibu hamil, sehingga menambah informasi dan latihan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya serta LPPM yang telah memberi dukungan finansia terhadap kegiatan Pengabdian masyarakat. Serta pihak Puskesmas dan Bidan Kelurahan setempat.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Kamalifard, M. *et al.* (2012) “The efficacy of massage therapy and breathing techniques on pain intensity and physiological responses to labor pain.,” *Journal of caring sciences*, 1(2), hal. 73–738. doi: 10.5681/jcs.2012.011.
- [2]. Marwiyah, N. dan Pusporini, L. S. (2017) “PACKAGE OF BIRTHING BALL , PELVIC ROCKING , AND ENDORPHIN MASSAGE ( BPE ) DECREASE THE FIRST STEP LABOR PAIN ( Paket Bola Persalinan , Pelvic Rocking , Dan Pijat Endorphin ( P . B . P ) Menurunkan Nyeri,” *Injen*, 2, hal. 65–70.
- [3]. Mathew, a, Nayak, S. dan Vandana, K. (2012) “A Comparative study on effect of ambulation and birthing ball on maternal and newborn outcome among primigravida mothers in selected hospitals in Mangalore,” *Nitte University Journal of Health Science*, 2(2), hal. 2–5. Tersedia pada: [http://nitte.edu.in/journal/juneSplit/Nitte University Journal June 2012\\_2\\_5.pdf](http://nitte.edu.in/journal/juneSplit/Nitte%20University%20Journal%20June%202012_2_5.pdf).
- [4]. Phillips-moore, J. S. (2015) “Birthing outcomes from an Australian HypnoBirthing programme,” (August 2012). doi: 10.12968/bjom.2012.20.8.558.